

Scape Fake

Segovia One Health



¿TE ATREVES
CON
EL
RETO?

<https://transitio.uva.es/>

transitio@uva.es



ONU Declaración conjunta. FAO, OIE, OMS, PNUMA

1 de diciembre de 2021

«Una sola salud/One Health» es un enfoque unificador integrado que procura equilibrar y optimizar de manera sostenible la salud de las personas, los animales, las plantas y los ecosistemas. Todos están estrechamente relacionados y son interdependientes.

Este enfoque interpela a múltiples sectores, disciplinas y comunidades en diversos niveles de la sociedad, con miras a trabajar conjuntamente para promover el bienestar y neutralizar las amenazas para la salud y los ecosistemas y, al mismo tiempo, hacer frente a la colectiva necesidad de agua potable, energía y aire, alimentos sanos y nutritivos; tomar medidas relativas al cambio climático; y contribuir al desarrollo sostenible.”



Cómo identificar noticias falsas

TITULAR Y FECHA. Hay bulos con carácter atemporal. Suelen no hacer referencia a fechas concretas. A menudo se utilizan imágenes o hechos antiguos, manipulados o sacados de contexto, asociándolos a un suceso de actualidad. Podemos verificarlo en servicios como Google Reverse ImageSearch o TinEye.

AUTORÍA. ¿Aparece la persona u organización que lo ha creado? ¿Es alguien reconocido o del que puedes encontrar información en otras publicaciones? A menudo la web en la que está publicada la noticia no es un medio informativo real, fiable o reconocido.

REFERENCIAS FIABLES Y RECONOCIBLES. Tenemos que poder acudir a sus fuentes en internet, que deben ser creíbles, para contrastar sus afirmaciones.

INTERESES. ¿Quién puede estar detrás de la creación de estas noticias? Muchas veces son encargos pagados para desprestigar un producto, un personaje público o un contexto político. ¿Cuáles son sus objetivos y qué buscan?

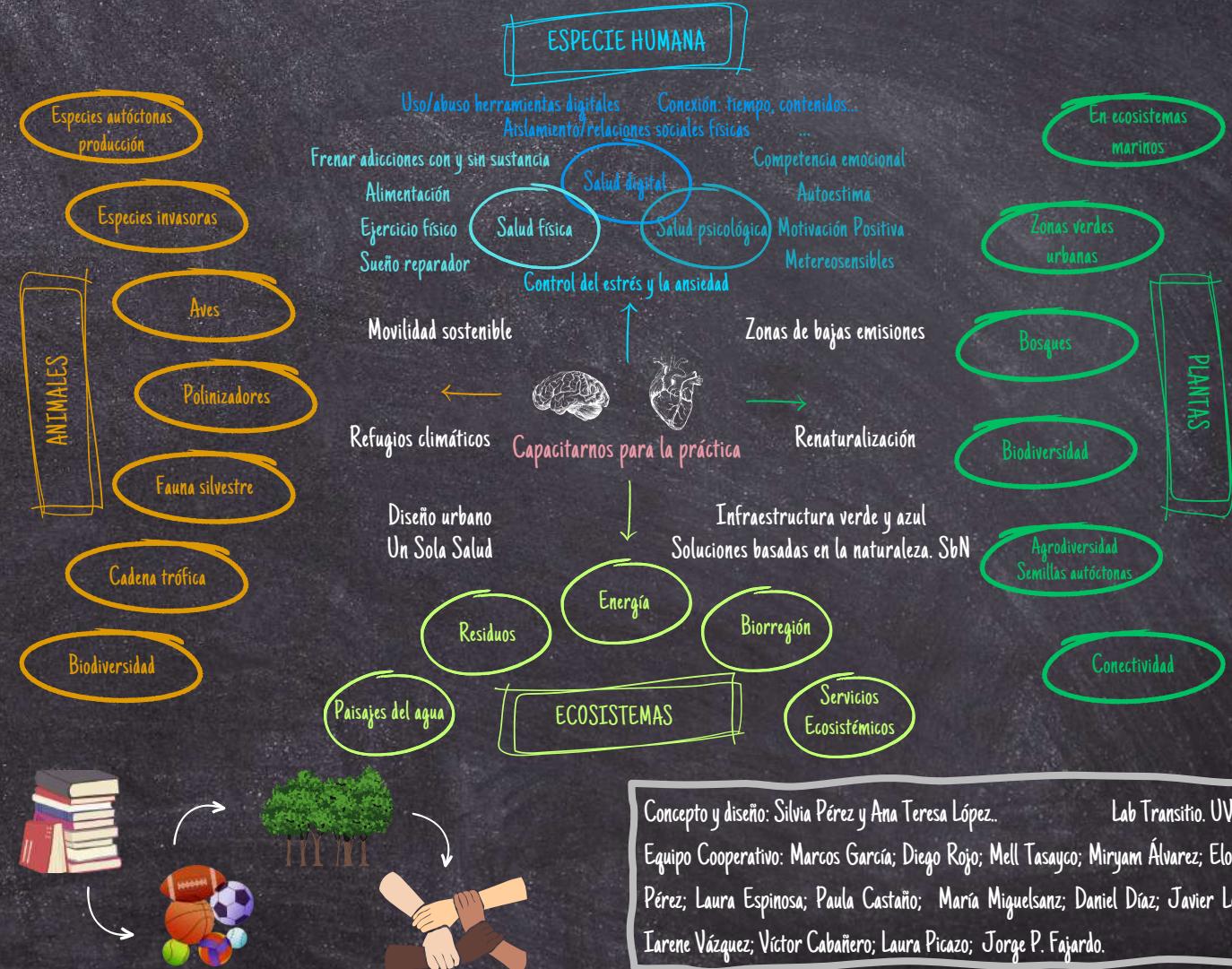
Fuente: IS4K

ALGÚN
ELEMENTO?

La contaminación atmosférica, lumínica y acústica, las olas de calor que trae el cambio climático, las sequías y lluvias torrenciales, la contaminación de suelos y acuíferos, la pérdida de biodiversidad y ecosistemas, la extracción incontrolada de recursos naturales, las guerras y luchas constantes por estos recursos, las fuertes desigualdades y su imparable aumento, ya insostenible, la escasa soberanía alimentaria, el sedentarismo, la adicción a los contenidos y plataformas digitales, el aumento de la ansiedad y la depresión, la intensificación del estrés, la disminución del tiempo y calidad del sueño, la agudización del odio, el crecimiento de la pobreza, los continuos enfrentamientos económicos, sociales, culturales, ambientales y políticos, ... están dificultando la vida de las personas en la Tierra, así como del resto de seres vivos (plantas y animales) y los ecosistemas que nos sustentan a todos. Sólo encontrando las claves de "Una Salud Global" y poniéndolas en práctica, nuestra especie podrá sobrevivir en este planeta.

La decisión es nuestra.

¿Superaremos el reto? ...



Concepto y diseño: Silvia Pérez y Ana Teresa López.

Lab Transitiio. UVA
Equipo Cooperativo: Marcos García; Diego Rojo; Mell Tasayco; Miryam Álvarez; Eloisa M. Pérez; Laura Espinosa; Paula Castaño; María Miquelsanz; Daniel Díaz; Javier Lozano; Iarene Vázquez; Víctor Cabañero; Laura Picazo; Jorge P. Fajardo.

SUEÑO REPARADOR



Imprescindible para nuestra salud física y psicológica

El sueño insuficiente y de baja calidad aumenta los riesgos de contraer enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, hipertensión, la vulnerabilidad a la depresión y ansiedad, debilita el sistema inmunológico, afecta a la función cognitiva, acelera el proceso de envejecimiento, disminuye el crecimiento muscular, afecta a las funciones y supervivencia neuronal, interrumpe procesos y acciones que realizan muchas hormonas...

- Mantén una rutina horaria. Mínimo, 6 horas. Óptimo, 7 u 8.
- Siestas cortas.
- No pospongas la alarma. Fragmentar los ciclos provoca consecuencias diurnas negativas.
- Evita la cafeína y la teína un tiempo antes de acostarte.
- Cenas ligeras. Evita la digestión pesada.
- Procura no hacer deporte muy tarde, te activará en exceso.
- Deja las pantallas dos horas antes de acostarte. Más conveniente un libro.
- Presta atención a la postura. Mejor dormir de lado.
- Prueba técnicas de relajación.
- La decoración y distribución del dormitorio, un factor de descanso.

VIDA

Claves para alimentarnos mejor



- Planifica tu alimentación y tu compra.
- Alimentos con presencia diaria, ¿comes suficiente fruta? ¿y verdura? ¿bebés el agua recomendada?
- Alimentos con presencia semanal: ¿has comido legumbres?. Revisa la cantidad de carne y pescado.
- Aumenta el consumo de alimentos frescos, de temporada e integrales.
- Cuida las técnicas culinarias.
- Evita el exceso de precocinados, procesados y bollería industrial.
- Apuesta por Los alimentos ecológicos de proximidad. Reducen la contaminación en nuestro cuerpo y en los ecosistemas.

<http://www.fao.org/green-cities-initiative/es>

<http://www.fao.org/faostories/article/en/c/1260457>

No siempre se puede **EVITAR EL ESTRÉS**, pero podemos aprender a manejarlo mejor.

El dolor es inevitable. El sufrimiento es opcional.

- Establece prioridades.
- Mantente en contacto con personas que pueden proporcionarte apoyo emocional y de otra índole.
- Tómate tiempo para hacer actividades relajantes que disfrutas.
- Evita pensar obsesivamente en los problemas.
- Haz ejercicio con regularidad.
- Si sientes que estás entrando en alguna adicción, busca ayuda cuanto antes.



Los beneficios se ven desde el primer momento
y se disparan con el esfuerzo continuado.

A corto y largo plazo, cerebrales, cardiovasculares, psicológicos, ...

- Protege tu sistema inmunológico.

- Mejora tu estado de ánimo.

- Aumenta tu energía.

- Ayuda a dormir mejor.

- Disminuye la ansiedad.

- Fortalece los huesos.

- Mejora la capacidad de aprendizaje, concentración y memoria, ...

- Reduce los dolores en general, la hostilidad, ...

- Nos regala dopamina, serotonina, endorfinas, ...



Controla tus adicciones con y sin sustancia: tabaco, alcohol, drogas duras, juego, redes sociales, odio, porno, pantallas, ...



Soluciones Basadas en la Naturaleza (SbN). Enfoques, acciones o procesos que utilizan los principios de la naturaleza para dar solución a problemas del territorio, el cambio climático, la gestión de los recursos del agua, la seguridad alimentaria o la calidad del aire y el entorno...

SERVICIOS ECOSISTÉMICOS

<https://www.fao.org/ecosystem-services-biodiversity/>

Abastecimiento. Beneficios materiales que las personas obtienen de los ecosistemas, como el suministro de alimentos, agua, fibras, madera y combustibles.



Culturales. Beneficios inmateriales que obtenemos de los ecosistemas, como la fuente de inspiración para las manifestaciones estéticas y las obras de ingeniería, la identidad cultural y el bienestar espiritual.



Regulación. Beneficios obtenidos de la regulación de los procesos ecosistémicos como la calidad del aire, la fertilidad de los suelos, el control de las inundaciones y las enfermedades y la polinización de los cultivos.



Refugios Climáticos. Frente a las olas de calor y el "efecto isla térmica" urbano. Espacios acondicionados especialmente para los más vulnerables (niños, mayores, enfermos crónicos). Espacios de sombra, puntos de agua y zonas verdes. Regulan las temperaturas.



Infraestructura Verde y Azul.
Red de espacios y elementos que mejoran la resiliencia ante impactos como el cambio climático, contribuyen a la conservación de la biodiversidad y benefician a las poblaciones humanas mediante el mantenimiento y mejora de los servicios de los ecosistemas.



Las ZBE (Zonas de Bajas Emisiones) buscan mejorar la calidad del aire y nuestra salud. Movilidad Sostenible y saludable.

